Recette des prosphores



Préambule
Une prosphore se compose toujours de deux pièces, assemblées l'une sur l'autre. Pour des raisons de clarté, j'appellerai la pièce de dessous la "base" et celle de dessus le "chapeau".
D'autre part, il existe deux "types" de prosphores :
- Type russe, d'environ 6 cm de diamètre. Il en faut 5 pour la Liturgie.
- Type grec, d'environ 14 cm de diamètre. Une suffit pour la Liturgie.

Enfin, tandis que les Grec mettent du sel dans leurs prosphores, les Russes n'en mettent généralement pas, ce qui fait que les prosphores russes sont généralement plus "blanches" que les grecques.

Ingrédients :
- 1 kg farine blanche, type 55
- 0.55 litre d'eau chaude, mais non brûlante (environ 40 ° C)
- 1 sachet de levure de boulanger déshydratée (Jamais de levure chimique !)
- 10 à 15 g sel

Matériel :
- Un grand saladier avec une cuillère en bois solide
- Une petite balance type "pèse-lettres" et un verre doseur
- Un "laminoir" pour avoir des prosphores régulières. Pour les grandes prosphores, l'épaisseur est de 1 cm tant pour les "bases" que les "chapeaux". Pour les petites, on fera des pièces nettement plus fines (environ 5 mm)
- Des emporte-pièces de taille adaptées : un du diamètre du sceau pour les "bases" (par exemple, un seau à moutarde dont on aura percé le fond), un autre d'un diamètre inférieur pour les "chapeaux" (une boite de conserve 4/4, percée au fond elle aussi).
- Un bac plastique avec couvercle qui servira de "parisien", puis de bac de refroidissement, puis enfin de bac de rangement pour le matériel
- Un sceau à prosphore et un pinceau
- Plaque à four, verre à vapeur et bien sûr, un four en état de fonctionnement qu'il faudra penser à préchauffer (thermostat 3) avant de commencer la découpe des prosphores.

Mise en oeuvre

Dans le grand saladier, mélanger la farine le sel et la levure sèche.



Verser l'eau et pétrir.



La pâte doit être bien ferme (l'empreinte d'un pouce enfoncé doit demeurer), au besoin, rajouter un peu de farine pour serrer la pâte.



Bouler la pâte en masse et la placer dans le bac en plastique.



Refermer et placer dans un endroit chaud (par exemple dans une salle de bain chauffée, ou sur une armoire [il fait plus chaud près du plafond] ou, au besoin faire couler un peu d'eau chaude dans le fond de la baignoire et placer le bac dedans).
Laisser bien "pointer" en masse dans le "parisien" : la pâte doit au moins doubler de volume (cela peut prendre une heure ou deux...)



Lorsqu'elle a bien "poussé", sortir la pâte délicatement du bac et l'aplatir (environ 2 cm d'épaisseur) sans la repétrir.
Couper des morceau de la pâte, et les laminer pour obtenir des pièces régulières.



Découper la forme du dessus avec la boite de conserve 4/4 et les dessous avec le pot à moutarde.


Les chapeaux doivent être parfaits : pas de fissure, de raccord...


Marquer les "chapeaux" avec l'empreinte, en appuyant fortement et uniformément.
Le chapeau prendra le diamètre du sceau, et couvrira exactement la base.


Placer les bases sur la plaque à four, mouiller le dessus des bases au pinceau.



Assembler chapeaux et bases.



Garder une place pour un "verre à vapeur" : placer un ramequin avec de l'eau sur la plaque à four. Cela évitera que le dessus des prosphores ne se dessèche à la cuisson. Enfourner sur une grille pas trop basse pour éviter que le fond ne brûle. Le four préchauffé à thermostat 3 (environ 90 ° C), sera passé à thermostat 5 (environ 150 ° C) à l'enfournement.
La cuisson dure environ 25 minutes : regarder de temps à autre, et adapter en fonction du résultat.
Pendant ce temps, on peut préparer les prosphores suivantes avec le reste de la pâte (s'il y en a).
Attention : rassembler les chutes en masse, l'aplatir à environ 2 cm d'épaisseur, puis laisser la pâte se "détendre" à nouveau. Pétrir la pâte la rend "nerveuse", il faut donc la laisser se "détendre" avant de procéder à d'autres découpes, sinon, on risque soit des déformations, soit des prosphores qui se déchirent à la cuisson sous l'effet d'une reprise de fermentation incontrôlée.

Une fois les prosphores cuites, défourner.



Les placer - enveloppées de torchons - dans le bac en plastique pour qu'elles refroidissent.



Ce type de refroidissement leur permet de se "réhumidifier" uniformément : contrairement au pain, la prosphore ne doit pas avoir de "croûte". Ce refroidissement peut durer une nuit entière.
Les prosphores peuvent ensuite être soit utilisées directement, soit congelées pour une liturgie ultérieure.
Le bac en plastique, qui a servi à la fermentation de la pâte, puis au refroidissement des prosphores, sera encore utilisé pour ranger le matériel...



NB : pour les "petites prosphores, on utilise l'autre empreinte, à l'arrière du sceau.



Pour 2 Kg de farine, cela a fait 9 grandes prosphores, 16 petites... et quelques chutes.